

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Penelitian

Pada masa sekarang, ruang gerak terasa sangat terbatas karena selain kemajuan teknologi yang sangat pesat, ketersediaan lahan untuk pergerakan menjadi berkurang seperti dijadikan pemukiman-pemukiman warga masyarakat. Sehingga anak-anak tidak bisa mendapatkan kebebasan bergerak hanya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Mahendra (2012) menyatakan bahwa : Melihat perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sudah semakin maju, bangsa kita akan dihadapkan pada gaya hidup yang semakin jauh dari aktivitas fisik terutama pada anak-anak dan remaja. Karena mereka lebih mengutamakan kecerdasan intelektual serta mengabaikan kepentingan fisik dan moral individu. Dampak negatif yang terjadi dengan adanya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi seperti, kurangnya gerak akan semakin meluas dikalangan remaja dan anak-anak, semakin hilangnya ruang-ruang publik dan tugas kehidupan yang memerlukan upaya fisik yang keras. Sehingga lambat laun kemampuan fisik manusia tidak diperlukan lagi.

Mahendra (2012) juga menjelaskan bahwa belajar di sekolah merupakan beban yang sangat berat untuk siswa karena menekan kebebasan anak untuk bergerak. Hal tersebut dapat dilihat dari keterbatasan waktu, kesempatan dan lingkungan sekolah tidak menyediakan lahan yang cukup untuk siswa melakukan tugas gerak, pihak sekolah lebih mengutamakan prestasi akademik dan memberikan anak tugas-tugas belajar yang menumpuk sedangkan kebutuhan gerak siswa harus terpenuhi agar tidak terjadi kurang gerak. Dengan semakin rendahnya pendidikan jasmani maka gejala penyakit *hipokinetik* (kurang gerak) akan meningkat. Selain itu kegemukan, tekanan darah tinggi, kencing manis, nyeri pinggang bagian bawah adalah contoh dari penyakit kurang gerak, bahkan penyakit jantung tidak lagi menjadi penyakit orang dewasa tetapi juga sudah menyerang anak-anak dan remaja.

Pendidikan jasmani tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting karena pendidikan jasmani menyediakan ruang untuk belajar dan banyak mencoba, sehingga kegiatannya sesuai dengan kegiatan anak. Selain itu juga melalui program yang direncanakan secara baik, anak dilibatkan dalam kegiatan fisik. Maka dari itu, melalui pendidikan jasmanilah anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, serta terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh hal tersebut juga diungkapkan oleh Mahendra (2012).

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak, keterampilan sosial, dan emosional. Menurut Mahendra (2011 : hlm. 21) pendidikan jasmani adalah “proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.” Sedangkan menurut Juliantine (2012 : hlm. 6) pendidikan jasmani merupakan alat pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai media untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan karena melalui pendidikan jasmani peserta didik dapat mengembangkan keterampilan, berkembang secara sosial, dan mengembangkan pola hidup sehat.

Adapun pendidikan jasmani menurut James A. Baley David A. Field (2001; dalam Freeman, 2001) yang dikutip oleh Abduljabar menekankan bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa:

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.”

Adapun manfaat pendidikan jasmani menurut Mahendra (2011) di sekolah yaitu :

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani merupakan dunia anak, anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan gerak dalam masa pertumbuhannya, maka semakin besar kemaslahatan bagi kualitas pertumbuhannya.

2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Pendidikan jasmani waktu untuk berbuat. Anak akan lebih memilih waktu berbuat sesuatu dari pada hanya harus melihat dan mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya.

3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran yaitu untuk mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan dikemudian hari.

4. Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi tersebut perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak.

5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental, maupun emosional

Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan yang meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

Kondisi pendidikan jasmani di Indonesia saat ini jika ditinjau dari sudut pandang kurikulum, yakni kurikulum 2013, menunjukkan adanya pengembangan dalam penerapan pendekatan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran yang digunakan adalah pendekatan saintifik. Adapun di antara model pembelajaran yang dipilih untuk diterapkan dalam kurikulum 2013 yaitu model pembelajaran *project based learning*, *problem based learning*, dan *discovery learning* yang secara umum dapat dikatakan bahwa proses

pembelajaran berpusat pada siswa. Sehingga diharapkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa dapat berkembang secara optimal.

Namun, pada praktiknya hal ini belum dilaksanakan dengan baik di sekolah SMP Negeri Satu Atap Jayakarta, dimungkinkan karena kurikulum ini belum tersosialisasikan dengan baik terutama bagi guru pendidikan jasmani. Kurikulum 2013 lebih menekankan pada proses bukan produk, tetapi di lapangan masih ditemukan proses pembelajaran yang lebih berpusat pada guru dan melihat hasil akhir kemampuan siswa. Penguasaan teknik masih sering diterapkan dalam pembelajaran penjas. Selain itu, tidak dipungkiri sarana dan prasarana pendidikan jasmani di SMP Negeri Satu Atap Jayakarta masih kurang memadai. Hal ini menyebabkan minat, motivasi, dan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani kurang optimal. Minat dan partisipasi siswa yang kurang, tentu dapat mempengaruhi kepercayaan diri siswa.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya. Menurut Perry (2005 : hlm. 9) kepercayaan diri adalah pelumas yang memperlancar roda hubungan antara Anda, kemampuan - yaitu bakat, keahlian dan potensi - dan cara anda memanfaatkannya. Pembelajaran pendidikan jasmani seharusnya dapat menumbuhkan kepercayaan diri pada siswa bukan membuat mereka tidak percaya diri, hal tersebut dapat dilihat dari cara mengajar guru seperti kecenderungan terhadap pengekanan kebebasan siswa, pembelajaran masih banyak didominasi oleh guru sehingga siswa hanya berperan sebagai pelaksana terhadap perintah guru, siswa tidak dapat untuk mengespresikan dirinya. Apabila hal tersebut dibiarkan maka dikhawatirkan berdampak negatif pada perkembangan kepercayaan diri siswa.

Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani seperti kebugaran jasmani, aktivitas aquatik, aktivitas atletik, aktivitas ritmik, permainan bola besar, permainan bola kecil, beladiri dan kesehatan. Aktivitas ritmik merupakan salah satu materi ajar pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani. Aktivitas ritmik menurut Mahendra (2007 : hlm 3) adalah “rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan

perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.” Banyak sekali jenis aktivitas ritmik, salah satunya yaitu senam aerobik.

Secara sederhana senam aerobik dapat diartikan sebagai rangkaian gerak yang diiringi irama musik. Menurut Brick (2002 : hlm 25) senam aerobik adalah sebuah aktivitas yang menyenangkan yang mudah dilakukan. Senam aerobik mempunyai tujuan yaitu untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen didalam jaringan tubuh, mengurangi berat badan, mengembangkan kesehatan otot serta meningkatkan kualitas hidup. Selain itu juga apabila senam aerobik dilakukan secara teratur serta dengan takaran yang cukup maka akan memperbaiki kerja jantung dan paru-paru.

Brick (2002) menyatakan bahwa senam aerobik mempunyai gerakan yang tersusun, tetapi penampilannya tidak terpaku pada musik. Sebagai tambahan pula, aerobik telah meluas dengan adanya berbagai macam jenis latihan seperti latihan dengan kursi, *low impact*, *high impact*, dengan menggunakan tangan atau step, dan slide aerobik. Oleh karena itu, dengan adanya latihan tersebut diharapkan dapat merangsang suatu kepercayaan diri pada siswa dalam melakukan aktivitas senam aerobik saat proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Manfaat senam aerobik dapat dirasakan oleh siswa salah satunya mengurangi berat badan. Selain itu juga senam aerobik mudah diikuti oleh siswa serta gerakannya melibatkan seluruh anggota tubuh. Dimulai dengan pengenalan gerak dasar dan pola langkah dalam senam aerobik, kemudian pengenalan variasi gerakan sehingga dihasilkan gerakan yang kompleks. Ketika siswa menguasai gerakan dan dapat mengingat gerakan dengan baik tentu akan menimbulkan kepercayaan diri saat melakukan senam aerobik.

Model pembelajaran *project based learning* merupakan suatu model pembelajaran yang memusatkan kegiatan sebagai inti pembelajaran dengan menghasilkan suatu proyek. Dalam materi pelatihan guru implementasi 2013 di jelaskan Pembelajaran Berbasis Proyek (*Project-Based Learning*) adalah

model pembelajaran yang menggunakan proyek/kegiatan sebagai proses pembelajaran untuk mencapai kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan. Adapun tujuan dari Pembelajaran Berbasis Proyek (PBP)

1. Memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru dalam pembelajaran.
2. Meningkatkan kemampuan peserta didik dalam pemecahan masalah proyek.
3. Membuat peserta didik lebih aktif dalam memecahkan masalah proyek yang kompleks dengan hasil produk nyata berupa barang atau jasa.
4. Mengembangkan dan meningkatkan keterampilan peserta didik dalam mengelola sumber/bahan/alat untuk menyelesaikan tugas/proyek.
5. Meningkatkan kolaborasi peserta didik khususnya pada PBP yang bersifat kelompok

Prinsip yang mendasari pada pembelajaran berbasis proyek adalah pembelajaran berpusat pada peserta didik yang melibatkan tugas-tugas proyek pada kehidupan nyata untuk memperkaya pelajaran. Salah satu contoh yang dapat digunakan dalam pembelajaran berbasis proyek yaitu membuat rangkaian gerak berirama pada senam aerobik sehingga dapat mendorong tumbuhnya kepercayaan diri, kemandirian, tanggung jawab, kreativitas, serta berpikir kritis dan analitis pada peserta didik.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini penting untuk dilaksanakan dalam upaya mengembangkan kualitas atau mutu proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan diharapkan melalui penerapan model pembelajaran *project based learning* dalam aktivitas ritmik yaitu senam aerobik dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Mengamati kondisi pendidikan jasmani saat ini, peneliti ingin mencoba menerapkan model pembelajaran yang dipandang mampu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu model pembelajaran *project based learning* atau pembelajaran berbasis proyek.

Adapun permasalahan yang ingin diungkap dalam penelitian ini adalah “Implementasi Model Project Based Learning Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dalam Aktivitas Senam Aerobik.”

## B. Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian, timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam kaitannya dengan upaya peningkatan kepercayaan diri siswa.

Adapun masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan fakta di lapangan, guru masih banyak yang menggunakan model pembelajaran tradisional dan lebih menekankan kepada teknik dibandingkan dengan model *project based learning*.
2. Kepercayaan diri siswa kurang menonjol dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

## C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah teridentifikasi di atas, maka ruang lingkup masalah yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi hanya sekitar implementasi model pembelajaran *project based learning* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa pada aktivitas senam aerobik.

## D. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Bagaimana implementasi model pembelajaran *project based learning* dalam aktivitas senam aerobik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa?”

## E. Tujuan Penelitian

Untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu atau kualitas nilai kepercayaan diri siswa SMP Negeri Satu Atap Jayakarta Kabupaten Karawang pada aktivitas senam aerobik melalui implementasi model pembelajaran *project based learning*.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan secara praktis, yaitu :

### 1. Secara Teoritis

Memberikan informasi dan referensi kepada peneliti yang lain tentang model pembelajaran *project based learning* terhadap kemampuan belajar gerak siswa.

### 2. Secara Praktis

Memberikan suatu masukan kepada guru pendidikan jasmani untuk menerapkan model pembelajaran *project based learning*.

## G. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran, penulis mencoba menjelaskan mengenai istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini dengan maksud agar tidak terjadi penyimpangan, sehingga permasalahan akan lebih terarah. Penejelasan istilah-istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organic, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.
2. Kepercayaan diri adalah pelumas yang memperlancar roda hubungan antara anda, kemampuan yaitu bakat, keahlian dan potensi, dan cara anda memanfaatkannya
3. Senam aerobik adalah sebuah cara yang terbaik untuk berlatih sebab aerobik dapat dilakukan secara spontan atau persiapan.
4. *Project-Based Learning* adalah model pembelajaran yang menggunakan proyek/kegiatan sebagai proses pembelajaran untuk mencapai kompetensi sikap, pengetahuan dan ketrampilan.